

野洲市ほほえみやす21健康プラン(第2次)の目標

栄養

～始めませんか
心とからだのバランス食～

- ・肥満者の割合を減らす
- ・バランスの取れた食事に気をつけている人の割合を増やす
- ・野菜摂取量を増やす
- ・朝食を欠食する市民の割合を減らす
- ・食塩摂取量を減らす
- ・一人で食事をする人の割合を減らす

目標項目	現状値	目標値
野菜摂取量の増加	276.9g	350gに近づける
食塩摂取量の減少	9.0g	8g

歯

～歯は健康の入り口～

- ・歯周病について、学ぶ機会がある。
- ・むし歯の数が減少する。
- ・むし歯のない幼児の割合が増加する。
- ・年1回歯の健診や歯面清掃のために歯科医院に行く人が増える。
- ・毎食後に歯を磨く人が増える。
- ・一口30回以上噛む人が増える(カミング30)。
- ・80歳以上で20本以上の歯を持つ人が増える。

目標項目	現状値	目標値
80歳以上で20本以上の自分の歯がある人の割合の増加	56%	65%

運動

～歩こう動こう
1・2! 1・2!～

- ・運動習慣者(1日30分以上運動を週2回、1年以上継続している人)が増える。
- ・徒歩10分のところへ徒歩で行く人が増える。
- ・ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している市民の割合が増える。

目標項目	現状値	目標値
徒歩10分のところへ徒歩で行く人の割合の増加	20～64歳 33.0% 65歳以上 43.9%	43% 54%

タバコ

～タバコをなくして
きれいな肺 健康なまち～

- ・タバコを吸っている人を減らす。
- ・タバコをやめたいと考えている人を増やす。
- ・禁煙に向けて取り組みをしている人を増やす。
- ・新たに喫煙する人を増やさない。
- ・未成年者の喫煙をゼロにする。
- ・妊娠中の喫煙をゼロにする。
- ・受動喫煙を受ける人が減る。
- ・COPD(慢性閉塞性肺疾患)の認知度を向上させる。

目標項目	現状値	目標値
COPDの認知度の向上	27.5%	80%

健診

～健(検)診を受けて
未来のあなたをプロデュース～

- ・年1回、必ず健(検)診を受診し、生活習慣の改善に取り組む人を増やす。

目標項目	現状値	目標値	
がん検診の受診率の向上	胃がん	3.2%	5.2%
	大腸がん	8.4%	10.4%
	子宮頸がん	16.8%	19.8%
	乳がん	14.6%	18.6%
	肺がん	1.8%	3.8%

心

～ほほえみの心で
健康いきいき～

- ・悩みやストレスを解消できている人が増える。
- ・睡眠が十分にとれていない人を減らす。
- ・未成年者の飲酒ゼロを継続する。
- ・毎日飲酒する人を減らす。

目標項目	現状値	目標値	
睡眠による休養を十分にとれていない人の割合の減少	男性	22.0%	16%
	女性	26.6%	



“野洲市ほほえみやす21健康プラン”って?

「生涯現役で健康に暮らす」ために、「人がやさしく支えあい、健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指して私たち野洲市民が参加し作成した健康づくりの計画です。

健康づくりの6つの領域について、市民が自らの健康状態に応じた健康づくりに主体的に取り組むとともに、生活習慣の改善を図っていくことを基本としながら進めます。



平成30年3月

滋賀県野洲市

目標項目は一部を掲載しています。

詳しい内容は野洲市のホームページよりご覧ください 野洲市ホームページ <http://www.city.yasu.lg.jp>

野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会

事務局 野洲市健康推進課 野洲市辻町433-1 野洲市健康福祉センター内 電話 588-1788 FAX 586-3668

計画の目的

生涯現役で健康に暮らす

計画の目標

人がやさしく支えあい、健康でいきいきと暮らせるまちづくり

計画の期間

平成30年度から平成39年度(10年間)

なお、平成35年度に中間評価を行い、必要に応じ、内容の見直しを行います。

計画の基本理念

本計画においては、「自分の健康は自分で作る」ための個人への働きかけと共に、個人の健康づくりを支援する生活環境づくりを社会全体で推進するという健康づくりの考え方を基本にしています。その上で、市民をはじめ、関係団体、企業、学校等の様々な人々が主体的に参画して実践できる健康づくりを推進し、地域のつながりを基盤とした「人がやさしく支え合い、健康でいきいきと暮らせるまちづくり」を目指しています。

計画の推進体制

計画の進行・管理を行う「野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会」と、地域の実情に応じた具体的な健康づくりの実践を目指す「健康を考える会」、市全体の健康づくりの課題や推進について共有し検討する「健康づくり庁内連携会議」が連携しながら健康づくりを進めていきます。

野洲市ほほえみやす21健康プラン推進委員会

6つのテーマ「栄養」「運動」「歯」「タバコ」「心」「健診」を3つずつに分けて2つの作業部会を結成し、プランの推進・進行管理を行うことが役割となります。

〔構成メンバー〕

市民 自治連合会 学識経験者 医師会 歯科医師会 薬剤師会
栄養士会 歯科衛生士会 健康推進連絡協議会 体育振興会連絡協議会
青少年育成市民会議 商工会 JA おうみ富士 社会福祉協議会
学校保健 学校教育 滋賀県南部健康福祉事務所

相談提案

情報提供

健康づくり庁内連携会議

相談・提案

支援・連携

健康を考える会

野洲市民の死亡原因の半数を占める生活習慣病を予防するには、食生活、禁煙、運動等の生活習慣の改善に取り組むことが有効です。生活習慣の改善は、個人だけでなく、家族や地域で取り組むと楽しく実践できて効果的です。

そこで、地区毎に生活習慣病予防や健康づくりの方策を考え、意見を出し合い実践することが役割となります。

北野学区健康を考える会
委員数 20名

祇王学区健康を考える会
委員数 15名

篠原学区健康を考える会
委員数 7名

三上学区健康を考える会
委員数 12名

委員：各自治会長推薦 1名 任期2年
事務局：各地区担当職員(保健師等)と
健康推進員(2名)が担当

兵主地区健康を考える会
委員数 10名

野洲学区健康を考える会
委員数 15名

中里地区健康を考える会
委員数 11名

委員推薦

啓発・連携

自治会

健康づくりと地域のつながり



(島内 1987、吉田・藤内 1995 を改編)

地域のつながり

地域のネットワーク

家族や友人、
地域の人への信頼

お互い様の
精神

資料：「住民組織活動を通じたソーシャルキャピタルの醸成・活用にかかる手引き」を改編
(厚生労働科学研究「地域保健対策におけるソーシャルキャピタルの活用のあり方に関する研究」班)